

やってみよう! 区オリジナル筋力トレーニング

しんじゅく100トレ

今回は歩行速度・歩行バランスに効く **おしりを鍛えるトレーニング**を紹介

しんじゅく100トレは自宅でできるシニア向けの健康体操です

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

しんじゅく健康フレンズ・ケンゾウ



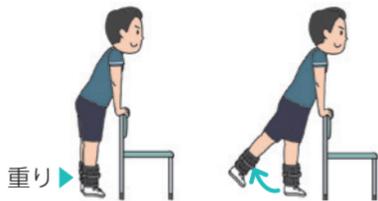
新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控えることで、運動不足になっていませんか。シニア世代の方は、特に意識して自宅で体を動かし、体力低下を予防しましょう。

「しんじゅく100トレ」は、声を出して数を数えながらゆっくり行うと効果的です。慣れてきたら重り(市販の軽量アングルウエイト250gなど)をつけて行うと効果が高まります。右図QRコードからしんじゅく100トレの紹介動画をご覧ください。



【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

例① 足の後ろ上げ

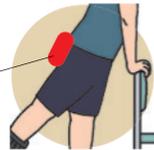


- ①椅子から少し離れて立ち、両手で椅子の背もたれを持つ
- ②「1,2,3,4」でひざを伸ばしたまま、後ろに上げ、「5,6,7,8」で元に戻す

回数 右10回 左10回

意識する部位

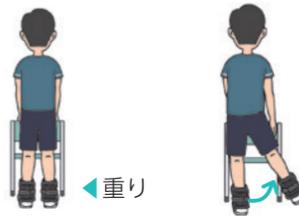
おしりの後ろの筋肉



効果 歩行速度が速くなる

- ポイント ●足の付け根から足を後ろへ上げる ●上半身や腰は動かさない

例② 足の横上げ



- ①椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立つ
- ②「1,2,3,4」で足をかかとから横に上げ、「5,6,7,8」で元に戻す

回数 右10回 左10回

意識する部位

おしりの横の筋肉



効果 歩行時のバランスが良くなる

- ポイント ●足の付け根から横に上げる ●つま先は前に向けたまま足を横に上げる ●上半身や腰は動かさない

安心して町会・自治会・ボランティア活動等ができるように **コミュニティ活動補償制度**の活用を

●活動中の事故による損害を補償します

区が保険料を負担し、コミュニティ活動中の事故による損害を補償しています。補償内容等詳しくは、地域コミュニティ課・特別出張所で配布するパンフレットでご案内しているほか、新宿区ホームページからもご覧いただけます。



補償の対象となる活動

次の①～⑤を全て満たす活動

- ▶①区内在住または区内に活動拠点がある方で構成する地域団体の活動、▶②広く公共の利益を目的とした自発的な活動、▶③年間を通じて計画的に行う活動、▶④無報酬で行う活動(交通費等の実費は無報酬とみなします)、▶⑤区内での活動または区民が行う国内での活動

●公益活動の例

- ▶町会・自治会の活動、▶防災・防犯活動、▶資源ごみの回収・リサイクル活動、▶交通安全活動 ほか

●対象外の例

- ▶政治・宗教・営利を目的とする活動、▶有償で行う活動、▶会員同士の懇親・親睦を目的とする活動、▶職場や学校などの行事として行う活動 ほか

事故が発生したときは

傷害や賠償責任が生じる事故が発生したときは、事故発生日から14日以内に地域団体の代表者が「コミュニティ活動事故報告書」を区に提出してください。報告書は、同課・特別出張所で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【問合せ】地域コミュニティ課コミュニティ係(本庁舎1階) ☎(5273)4127へ。

4月12日(日)午前9時～午後4時30分

特別区民税・都民税

休日納税相談のご利用を

平日の納付相談が困難な方は、この機会にご相談ください。来庁の際には、収入や生活状況を確認できる書類などをお持ちください。来庁できない場合は、電話での相談も受け付けています。納期限を過ぎて納付や連絡がない場合は、差し押さえ等の滞納処分を行うことになります。

【開設場所・問合せ】税務課納税係(本庁舎6階) ☎(5273)4534へ。

※当日は閉庁日のため、区役所本庁舎夜間通入口(建物裏側地下1階)をご利用ください。車いすをご使用の方は、事前にご連絡ください。

※納税催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

新規性・市場性のある製品・サービスの開発を支援します **新製品・新サービス開発支援補助金**

新規性・市場性のある製品・サービスの開発にかかる経費の一部を助成します。

【補助金額】補助対象経費の3分の2以内(1件につき100万円を限度)

【補助件数】7件程度

【対象】原材料・機械装置等の購入、借用に要する経費、外注加工に要する経費ほか

【申込み】交付申請書と必要書類を、5月22日(金)までに産業振興課産業振興係(〒160-0023西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へ郵送(必着)または直接、お持ちください。応募要項、交付申請書等は新宿区ホームページから取り出せます。

自転車の保険加入が義務化されました

東京都では、自転車利用中の事故で他人にけがをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等(自転車損害賠償保険等)への加入が、4月1日から義務化されました。ご自身の保険等への加入状況をご確認ください。

※自転車の利用者が未成年の場合は、保護者が保険等に加入する義務があります。

【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265へ。

次のいずれかに該当する場合は、すでに自転車損害賠償保険等に加入しています。

- ▶損害保険会社が扱う火災保険や自動車保険等に「個人賠償責任保険」が特約として付帯している場合

※契約している保険会社・共済等にご確認ください。

- ▶自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、点検日から1年以内の「TSマーク(右図)」が自転車に貼ってある場合



木造住宅密集地域の解消に向けて

木造住宅の不燃化建替え等に助成しています

木造住宅密集地域のうち、特に不燃化を促進すべき地域などを対象に、現存する木造住宅を耐火建築物または準耐火建築物にする不燃化建替えや除却(取り壊し)に助成しています。

不燃化建替え・除却を計画している方は、まずはお問い合わせください。

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3842へ。

【対象地域】次の町丁目の全域または一部

- ①上落合1～3丁目、②北新宿2丁目、③西新宿5丁目、④赤城元町・赤城下町・改代町・築地町・中里町・天神町・山吹町・矢来町・神楽坂6丁目、⑤神楽坂1～5丁目、⑥市谷柳町、⑦若葉1～3丁目・須賀町・信濃町・四谷3丁目・左門町・南元町、⑧市谷山伏町・南榎町・榎町・弁天町



ご利用ください **安全安心・建築** なんでも相談

東京都建築士事務所協会新宿支部所属の建築士と区職員が区役所本庁舎や各地域センターで建築等に関する相談に応じています。

日時・会場は広報新宿毎月15日号に掲載の各種相談欄でお知らせしています。

【問合せ】建築指導課(本庁舎8階) ☎(5273)3732へ。